

신체 노출 스포츠웨어 소비자의 신체존중감 및 외모관리행동에
대한 질적 연구: MZ세대 여성을 중심으로오수현¹ · 정규진² · 고애란³¹연세대학교 의류환경학과 석사 · ²연세대학교 의류환경학과 박사과정 · ³연세대학교 의류환경학과 교수A Qualitative Study on the Body-Esteem and Appearance Management Behavior of
Generation MZ Female Consumers of Body-Exposing SportswearSooHyun Oh¹ · KyuJin Chung² · Ae-Ran Koh³¹Department of Clothing and Textiles, Yonsei University, Master · ²Department of Clothing and Textiles, Yonsei University, Ph. D. Student · ³Department of Clothing and Textiles, Yonsei University, Professor

Abstract

This study explored the relationship between Generation MZ female consumers' participation in sports activity, consumption of body-exposing sportswear, body-esteem, and appearance management behavior. In-depth interviews were conducted with twenty Generation MZ female consumers who regularly participate in sports activity and consume body-exposing sportswear. Based on transcriptions of in-depth interviews conducted with research subjects, the researcher and two assistant researchers collectively categorized and compared common characteristics found in their responses, categorized according to themes using units of words/terms and paragraphs. The main findings were as follows. Firstly, Generation MZ female consumers participated in various sports activities for an average of approximately one hour, three times per week. The effects of such participation were improvements in physical and psychological health. Secondly, Generation MZ female consumers considered aesthetic, functional, and economical factors when they consumed body-exposing sportswear, regardless of the activity in which they participated. This sportswear served to increase the efficiency of exercise and also played a motivational role. Thirdly, the overall body-esteem of Generation MZ female consumers who participated in sports activity regularly and consumed body-exposing sportswear was high. Fourthly, Generation MZ female consumers who regularly participated in sports activity and consumed body-exposing sportswear were practicing active appearance management behavior in order to show how their body had been shaped by sports activity. In addition, they were pursuing four self-images: "polished image pursue", "self-care image pursue", "natural image pursue", and "trustworthy image pursue".

Keywords

generation MZ, sports activity participation, body-exposing sportswear, appearance management behavior

Received: September 15, 2023

Revised: November 8, 2023

Accepted: November 9, 2023

This article was presented as a poster session at the Conference of the Korean Home Economics Association on June 3, 2023.

This article is a part of SooHyun Oh's master's thesis submitted in 2022.

Corresponding Author:

SooHyun Oh

Department of Clothing and Textiles,
Yonsei UniversityYonsei-ro 50, Seodaemun-gu, Seoul
03722, Korea

Tel:*** - **** - ****

E-mail: 07shoh10@gmail.com

서론

문화체육관광부가 전국 17개 시도 만 10세 이상 국민 9천 명을 대상으로 2022년에 실시한 『국민 생활체육 참여 실태조사』에 따르면, 1회 30분 이상, 1주일에 1회 이상 규칙적으로 스포츠 활동에 참여하는 사람들의 비율인 국민 생활 체육 참여율이 61.2%인 것으로 나타났다(Ministry of Culture, Sports and Tourism, 2022). 이러한 생활 체육 참여자 중 MZ세대에 해당하는 20대의 참여 비율은 62.1%, 30대의 참여 비율은 65.3%로 전연령대의 평균적인 참여 비율보다 높았다.

모든 젊은 층의 스포츠 참여가 COVID-19 유행의 영향이 컸던 2020년을 제외하고는 지속적으로 증가하는 추세이지만, 이 중에서도 더욱 주목할 만한 것은 여성들이 적극적으로 스포츠에 참여하고 있다는 것이다. 2022년 여성의 생활 체육 참여율은 62.0%로 남성의 참여율인 60.4%를 넘어섰고, 주 2회 이상 적극적으로 체육활동에 참여하는 여성의 비율은 51.5%로 남성보다 6.9% 높게 조사되었다(Ministry of Culture, Sports and Tourism, 2022).

과거에는 스포츠 활동이 남성들의 주된 취미 생활이자 건강 관리법이었던 반면, 요즘엔 성별의 구분 없이 심지어는 여성들이 더 적극적으로 스포츠 활동에 참여하는 현상을 보인다(Digital News Edit Team, 2019). 이러한 현상은 기존의 웨이트 트레이닝이나 크로스핏과 같은 운동에 더불어 여성에게 진입장벽이 비교적 낮은 필라테스, 플라잉 요가, 생활 발레 등 다양한 종류의 생활 체육 활동이 유행하기 시작했고, 운동을 통해 건강한 삶을 영위하고자 하는 현대 여성들의 가치관 변화에 따른 결과물이라고 할 수 있다.

MZ세대는 1980년부터 2004년 사이에 출생한 밀레니얼(M)세대와 Z세대를 합쳐서 일컫는 용어로, Z세대는 1995년부터 2004년까지의 출생자로 분류한다(Shin, 2020). 본 연구에서는 『국민 생활체육 참여 실태조사』 결과에서의 연령대 구분을 참고하여 1982년~1994년 출생자를 밀레니얼(M)세대로, 1995년~2002년 출생자를 Z세대로 정의했다. 이들은 대한민국 전체 인구의 30% 이상을 차지하며, 패션 산업의 최신 트렌드를 이끌며 미래 20년을 책임질 주요 소비층으로 떠오르고 있다(Shin, 2020). MZ세대는 기성세대와 달리 상대적으로 부유한 부모세대의 영향 아래 최신 트렌드에 민감하게 반응하고 색다른 경험을 추구하는 고유의 소비 특성을 만들어 왔다(Jeon, 2020). 이들은 새로운 유행의 한 가운데 있기 때문에 현재는 물론 미래의 주류 소비자로서 시장을 좌지우지할 수 있는 힘을 가지고 있다고 여겨진다. 따라서, 이들이 가진 생각과 이와 연관된 소비 특성에 대해 알아보는 것은 현재와 미래의 시장에 가장 큰 영향력을 미칠 소비 집단을 이해하는 것으로 매우 필요하고 의미 있는 작업이라고 할 수 있다.

한편, 스포츠 활동에 규칙적으로 참여하는 이들의 경우, 그렇지 않은 이들보다 자신의 신체의 변화에 더 민감하고 신체에 대한 지각과 평가, 예컨대 신체존중감을 지각하는 것에 있어서 더 많은 요소를 고려할 수밖에 없다. 이러한 신체존중감은 개인의 인지 및 정서에 밀접한 관련성을 가지고 있고, 의복과 같은 신체 관련 소비 행동에도 영향을 미치기 때문에(Kim et al., 2015), 신체존중감과 의복 소비 행동에 대한 연구를 위해서는 개인의 인구통계학적 특성을 파악하고 그 차이를 탐색하는 것이 필요하다. 이

를 위해서 연구대상에 대한 심도 있는 자료를 추출하기 위한 질적 연구 방법론의 한 연구 방법인 심층면접법을 사용하여 단어나 표현에 제한을 두지 않고 연구대상자가 자유롭게 이야기할 수 있는 환경을 마련하였다. 소비자들은 의류, 액세서리와 같은 패션 제품 구매 결정에 있어서 개인의 신체 관련 정보(body-related information)를 바탕으로 의사결정을 하기도 한다(Kim et al., 2015). 따라서, 신체 노출 스포츠 웨어를 소비하고 주기적으로 스포츠 활동에 참여하는 이들의 신체존중감에 대해 알아보는 것은 그들의 전체적인 의복 소비 행동에 대한 심층적인 이해로 이어질 수 있을 것이다.

본 연구를 통해 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 MZ세대 여성의 심리를 보다 심층적으로 파악하여 이들의 신체노출 스포츠 웨어 소비 활동을 파악하고 신체존중감 및 외모관리행동과 어떤 연관성을 가지는지에 대해 알아보고자 한다. 이를 통해 이 소비자 집단에 대한 이해를 도울 수 있는 기초자료를 제공할 것으로 예상된다.

이론적 배경

1. 신체존중감

신체존중감이란 자아존중감을 구성하는 요소 중 하나로, 자신의 신체나 외모에 대한 평가와 자신의 신체에 대해 만족하고 있는 주관적 느낌을 뜻한다(An, 2019a). 신체존중감은 자신의 신체를 다루는 구성요소(운동역량, 신체상태, 매력, 체중 등)와 관련한 사회적 관계 행위에도 영향을 주기 때문에 신체존중감이 낮을 경우 심리사회적 건강 문제를 경험하기도 한다(Cho et al., 2018). 예를 들어, 신체이미지에 대한 높은 불만족감이 증가할 경우 자존감을 함께 끌어내리고, 또 이렇게 낮아진 자존감은 신체이미지에 대한 더 큰 불만족으로 이끄는 악순환을 낳기도 한다(Park, 2020). 이에 Franzoi와 Shields (1984)는 개인의 신체에 대한 평가가 단순하게 신체 부위 일부만을 인식하는 것뿐만이 아니라 타인과의 비교를 통해 신체를 다루는 방식과 인지, 정서, 사회문화적 측면 및 외부 요인과 내부 요인을 반영하는 총체적 평가가 될 수 있다고 하였다.

한편, 신체존중감을 구성하는 요소는 다수의 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있다. Franzois와 Shields (1984)는 BES (Body Esteem Scale, 신체존중감 척도)를 개발하여 신체존중감의 요소로 체중관련요인, 건강관련요인, 성적매력요인 등의 세 가지를 추출하였고, Harre (1991)는 인간의 신체는 개인이 구체화한 것으

로 이를 체형과 체기능으로 나눌 수 있다고 하였다. Cash (1990)는 신체의 영역을 외모뿐 아니라 신체의 적합성과 건강, 질병을 포함하는 세 영역으로 구분하였다. 국내에서는 Kim (2007)이 남녀 모두에게 적용시킬 수 있는 신체존중감 척도를 만들었는데, 최종적으로 외모존중감, 체중존중감, 체기능존중감 이 세 가지 하위요인을 도출하였다. 특히 체형존중감과 체기능존중감은 성별과 연령집단에 따라 나타난 차이의 양상이 동일하지 않은 것으로 보아 체형존중감과 체기능존중감을 나누어 측정하는 것이 타당함을 제시하였다. 본 연구에서는 한국인을 대상으로 제작한 Kim (2007)의 연구를 참고하여 신체존중감을 체기능존중감, 외모존중감, 체중존중감으로 나누어 살펴보았다.

2. 스포츠 참여

Horn (1992)은 스포츠 활동 참여 동기로 즐거움, 기쁨, 호기심과 관련된 개인적 우월과 같은 내적 참여 동기를 꼽았다. Lee와 Yoo (2017)는 규칙적인 생활 체육 프로그램에 참여하는 여성의 생활 만족감은 생활 스트레스에 반비례하고 우울감은 생활 스트레스에 비례하는 것을 파악하였다. Son (2019)은 생활 체육에 참여하는 여성 노인의 신체적 자기개념이 여가만족과 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 또한, Lee와 Min (2021)은 그룹 운동에 참여하는 여성의 신체적 자기효능감이 운동 지속과 생활 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보았다. 이와 같은 선행 연구들을 통해 규칙적인 생활 체육 참여가 삶의 질을 향상시키고 정신적인 건강에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 한편, 규칙적인 스포츠 참여는 참여자가 자신의 신체에 대해 갖는 개념과 생각에도 영향을 미치는데, Park (2013)은 스포츠 활동 참여가 체중, 건강, 몸매 등을 포함하는 신체 이미지를 긍정적으로 높이는 최적의 수단이라고 하였다. Kong (2012)은 단기간 운동에 참여하는 이들과 오랜 시간 꾸준히 운동에 참여하는 이들이 더 긍정적인 신체적 자기개념을 갖고 있다고 하였다. 더불어, Lee와 Sul (2016)의 연구에서도 스포츠 여가활동에 참여기간이 긴 참여자들의 신체적 자기효능감이 더 높은 것으로 나타났으며, Kang과 Seo (2021)는 요가 참여자들의 긍정 신체 이미지가 비 참여자들에 비해 더 높게 나타남을 밝혀냈다. 이처럼 규칙적으로 생활 체육 활동에 참여하는 이들은 자신의 신체에 대해 더욱 긍정적이고 자신감 있는 태도를 보인다는 것을 알 수 있다.

3. 외모관리행동 및 신체 노출 스포츠웨어

외모관리행동이란 의복과 액세서리, 다이어트, 헤어스타일링, 화장품 사용, 문신, 피어싱 등을 포함한 신체 변형의 과정이 포함

된 것으로 시각적으로 지각되는 신체 변형에 의해 생성되는 총체적인 합성 이미지를 의미한다(Park & Chung, 2010). 즉, 외모 관리는 자기를 표현하기 위한 수단으로 사회적 상황 내에서 다른 사람들에게 자신의 정체감을 보여주는 총체적인 과정으로서(Lee, 2007), 단순히 겉으로 보여지는 모습을 가꾸는 것뿐만이 아닌 한 개인의 가치관과 심리, 내면이 담긴 결과물이라고 할 수 있다. 외모관리행동 관련 선행 연구를 살펴보면, 신체에 대해 개인이 가지고 있는 가치관이나 생각을 외모관리행동과 연관지어 이들의 관련성을 규명한 연구들이 다수 있다. 먼저, Jo와 Kim (2019)은 생활 체육 참여자들의 뷰티관리 행동의 영향요인으로 개인적인 특성인 신체이미지와 외적 외모에 대한 사회 문화적 태도와의 관련성을 분석하였는데, 그 결과 자신의 외모에 관심이 많고 자기표현을 위해 뷰티관리행동에 적극적인 것으로 나타났다고 하였다. 또한, Kim와 Chung (2016)은 여대생을 대상으로 연구한 결과, 이들의 사회적 외모 불안, 부정적인 신체 이미지 및 외모 중시도가 일상적인 외모관리행동과 미용 성형 의도에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이 외에도 Park (2013), Kong (2012), Lee (2009) 등의 선행연구를 통해 규칙적으로 스포츠 활동에 참여하는 이들은 자신의 신체에 대한 높은 만족도를 보이며, 또 이러한 만족은 결국 자신의 외모를 더 발전시키고 향상시키기 위한 다양한 외모 관리행동으로 이어진다는 것이 밝혀졌다.

Ryan (1966)에 따르면, 우리는 자신의 외모가 훌륭하다고 느낄 때에 보다 적극적으로 사회활동에 참여하며 타인과 접촉을 하게 되고 자신에 대한 인식도 보다 긍정적으로 발전한다고 하였다. 또한, Robinson (2003)은 체중 감량 프로그램에 참여한 여성들을 상대로 이들의 외모 관리, 형성된 외모, 신체만족도, 의복 행동 간의 연관성을 살펴보았다. 그 결과, 신체만족도 점수가 더 높은 그룹의 체중 감량 정도가 더 높았고, 체중 감량 후에 자신이 더 만족하는 신체 부위를 강조하는 옷을 선택하는 경향이 나타났다. Lee와 Koh (2006)의 연구에서는 체중조절행동이나 성형수술을 경험한 적이 있는 20-30대 여성 11명이 타인과의 비교 혹은 유행하는 의복이 자신에게 맞지 않을 때 사회의 이상적인 미의 기준을 지각하고 자신의 신체에 불만족감을 느끼게 되는 것으로 나타났다. 그리고 이러한 신체에 대한 불만족감은 이들을 성형수술과 체중조절행동과 같은 외모향상추구행동으로 이끌며 이는 스트레스 감소, 신체에 대한 만족감 증가, 생활태도 및 성격의 긍정적 변화로 이끄는 것을 확인하였다. 이러한 연구 결과들은 우리가 외모 관리행동을 할 때에 신체 관련 정보를 적극적으로 연관시켜 적용하고, 신체를 보다 더 매력적으로 변화시키기 위해 외모 관리 행동을 하고 있음을 시사한다.

한편, 신체 노출 스포츠웨어는 가슴팍, 어깨, 등, 배와 같이 몸의 일부가 직접적으로 보이거나 신체에 밀착하여 허리 및 엉덩이, 다리 라인이 그대로 드러나는 스포츠웨어를 뜻한다. 대표적인 예시로, 스포츠 브라(sports bra), 브라탑(bra top), 크롭탑/티(crop top/tee), 레깅스(leggings) 등을 들 수 있다.

Lee (2020)는 애슬레저룩을 소비하는 20-30대 직장인 여성들의 경우 자신의 몸을 있는 그대로 인정하는 높은 신체 자존감을 나타내고 건강을 위한 신체 관리를 하는 것을 밝혀냈다. 또한, Kang (2020)은 애슬레저룩 관련 주요 단어를 빈도분석한 결과, '운동', '피트니스', '다이어트', '몸매', '체지방', '체중감량' 등과 같이 외모 관리와 신체활동에 관한 단어들 이 관련되어 나타나는 것을 확인하였다. Kim 등(2017)은 라이프스타일이 애슬레저웨어 제품 추구 혜택과 제품 구매 의도에 미치는 영향을 분석한 결과, 소비자들이 건강을 중요하게 생각하고 애슬레저웨어를 통해 자신의 신체를 돋보이게 하여 이상적 이미지를 추구하고자 함을 밝혔다. 따라서 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 여성들은 자신의 외모와 신체에 남다른 지각을 가지고 있고, 이를 더욱 돋보이게 하기 위해 꾸준히 관리한다는 것을 알 수 있다.

연구 방법

1. 연구 방법 및 연구문제

본 연구는 주기적으로 스포츠 활동에 참여하는 MZ세대 여성을 대상으로 이들의 신체 노출 스포츠웨어 소비 행동에 대해 알아보고, 이러한 활동이 신체존중감과 외모관리행동과 어떠한 연관성을 갖는지 깊이 있게 살펴보고자 한다. 신체존중감은 지극히 주관적이며 다차원적인 평가 영역으로, 특정 범주나 변수에 국한되지 않고 최대한 포괄적이고 다양한 자료 수집을 위해 질적 연구 방법론의 한 연구 방법인 심층면접법을 사용하였다. 또한, 연구대상자가 면담에서 공통되게 사용하는 단어와 표현을 파악하여 이들의 특성을 탐색적으로 분석하기 위해 심층면접법이 가장 적절하다고 판단하였다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 MZ세대 여성 소비자의 스포츠 활동참여현황에 대해 알아본다.

둘째, MZ세대 여성 소비자의 신체 노출 스포츠웨어 소비 활동에 대해 파악한다.

셋째, 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 MZ세대 여성 소비자의

Table 1. Demographic Characteristics of Research Participants

사례	출생년도/세대	결혼유무	직업	참여하는 스포츠 활동	참여 시간 (1회 기준)	착용하는 신체 노출 스포츠웨어
1	1990/M	기혼	대학원생	플라잉 요가 발레	주 2회, 50~80분	딱 붙는 요가복 상의, 레깅스
2	1991/M	기혼	사업가	필라테스, 웨이트 트레이닝, 유산소	주 5회, 55~70분	딱 붙는 반팔티, 레깅스
3	1992/M	미혼	대학원생	웨이트 트레이닝, 유산소	주 3회, 80분	브라탑, 크롭 긴팔티, 레깅스
4	1990/M	미혼	필라테스강사	필라테스, 러닝	주 5회, 80분	브라탑, 노출 있는 요가복 상의, 레깅스
5	1994/M	미혼	금융보험/통번역	링피트 복싱	주 2회, 60분	민소매 티셔츠, 레깅스, 짧은 반바지
6	1988/M	미혼	헬스 트레이너	웨이트 트레이닝, 크로스핏	주 3회, 90~120분	민소매 티셔츠, 크롭탑, 노출 있는 요가복 상의, 레깅스
7	1994/M	미혼	대학원 준비	웨이트 트레이닝	주 3회, 60분	딱 붙는 반팔티, 레깅스
8	1990/M	미혼	스피닝 강사	웨이트 트레이닝, 스피닝	주 5회, 60분	딱 붙는 요가복 상의, 크롭티, 민소매 티셔츠, 레깅스
9	1992/M	미혼	대학원생	발레	주 2회, 60분	발레복
10	1988/M	기혼	간호사	요가	주 3회, 50분	스포츠 브라, 노출 있는 요가복 상의, 레깅스
11	1996/Z	미혼	배우	웨이트 트레이닝	주 4회, 50분	브라탑, 레깅스
12	1996/Z	미혼	교사	웨이트 트레이닝	주 5회, 60분	딱 붙는 요가복 상의, 레깅스
13	1996/Z	미혼	취업준비	실내 암벽 등반	주 3회, 60분	스포츠 브라, 딱 붙는 크롭티, 레깅스
14	1997/Z	미혼	회사원	필라테스	주 3회, 50분	브라탑, 크롭티, 레깅스
15	1997/Z	미혼	상담 매니저	웨이트 트레이닝, 유산소	주 5회, 50~70분	브라탑, 딱 붙는 크롭티/긴팔 자켓, 레깅스
16	1996/Z	미혼	대학원 준비	요가	주 3회, 45분	딱 붙는 크롭티, 노출 있는 요가복 상의, 레깅스
17	1995/Z	미혼	회사원	러닝, 필라테스	주 4회, 60분	딱 붙는 기능성 티셔츠, 레깅스
18	1995/Z	미혼	회사원	웨이트 트레이닝	주 4회, 50~90분	딱 붙는 7부 티셔츠, 레깅스
19	1996/Z	미혼	교사	필라테스	주 2회, 50분	딱 붙는 기능성 티셔츠, 레깅스
20	1996/Z	미혼	회사원	필라테스	주 2회, 50분	딱 붙는 반팔티, 레깅스

의 신체존중감을 체기능존중감, 외모존중감, 체중존중감으로 나누어 분석한다.

넷째, 신체 노출 스포츠 웨어를 소비하는 MZ세대 여성 소비자의 외모관리행동을 파악하여 세분화한다.

2. 연구대상자

연구대상자는 『국민생활체육 참여 실태조사』에서 높은 생활 체육 참여 비율을 보인 M(밀레니얼)세대와 Z세대로 한정하였다. 이들은 스포츠 활동에 적극적으로 참여하며 최신 유행에 민감하며 (Kim, 2022) 새로운 트렌드를 이끄는 영향력 있는 소비 집단으로서 이들을 분석하는 것에 의미가 있을 것이다. 연구대상자들은 눈덩이 표집법(snowball sampling)을 통해 스포츠 활동 참여시 신체 노출 스포츠웨어를 착용하고, 스스로를 스포츠웨어 소비자라고 여기며 1회 30분 이상, 일주일에 1회 이상 규칙적으로 스포츠 활동에 참여하는 이들로 모집되었다. 구체적으로는, 먼저 연구자의 주변 지인들 중 연구대상자로서 적합한 이들로 시작해 이들의 친구, 학교 선후배, 직장 동료 혹은 운동하는 곳에서 알게 된 지인들을 소개 받는 식으로 모집되었다. 또한, 특정한 신체적 조건을 가진 연구대상자의 데이터를 모으기보다는 최대한 다양한 조건의 연구대상자의 이야기를 듣고자 연구대상자의 신체적인 특성(키, 몸무게 등)에는 따로 제한을 두지 않았으며 연구대상자는 모두 수도권에 거주하는 이들로 선정하였다. 자세한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 Table 1에 제시하였다.

3. 자료의 수집 및 분석

심층 면접의 내용은 연구 대상자들의 신체 노출 스포츠웨어 소비 동기, 신체존중감, 외모관리행동에 대한 반구조화(semi-structured) 질문 형식으로 구성되었다. 신체존중감에 대한 질문은 Park 등(2020)의 연구와 An (2019b)의 연구에서 이용된 설문 문항들을 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 외모관리행동에 대한 질문은 Seol (2010), Kim (2009), Kwon과 Lee (2021) 등의 연구에서 제시한 외모관리행동 하위요인들을 질문하였다.

본 연구의 심층 면접의 질문 내용은 연구 대상자의 인구통계학적 특성과 직업에 대한 질문, 연구 대상자의 주기적인 스포츠 활동 참여 현황, 연구 대상자의 신체 노출 스포츠웨어 소비 현황, 연구 대상자가 자신의 신체에 대해 갖는 전반적인 의견을 신체존중감의 구성 요소인 체기능존중감, 외모존중감, 체중존중감으로 나누어 심도 있게 질문하였다. 마지막은 연구 대상자의 외모관리행동에 대한 질문으로, 이와 같은 외모 관리들을 통해 연구 대상자

가 추구하고자 하는 자기이미지에 대해 질문하였다. 구체적인 심층 면접 질문 예시는 Table 2에 제시하였다.

심층 면접은 2022년 1월 5일부터 2022년 3월 11일 사이에 이루어졌으며, 본 연구는 인간 대상 연구로서 연세대학교 생명윤리 위원회로부터 정식 심의와 승인을 받은 후 연구에 착수하였다(승인번호: 7001988-202201-HR-1413-02). 면접은 Zoom을 통한 비대면 방식으로 각 대상자 당 60분 내외로 이루어졌고, 대상자에게 사전 동의를 얻어 면접내용을 녹취하였다. 연구 대상자들과의 심층 면접 내용 파일을 연구자와 보조 연구자 2인이 함께 전사한 것을 바탕으로 이들의 답변에서 공통되는 특성을 묶어서 분류 및 비교하는 과정을 거쳐 주제(subject matter)에 따라 범주화(categorization)의 단위는 단어(word or term)와 문장(paragraph)으로 설정하여 분석을 진행하였다. 연구의 신뢰성 확보를 위해 인터뷰와 범주화 단계에서 연구자가 분석을 마친 뒤, 보조 연구자 2인이 번갈아가며 전사내용을 확인하고 각각의 개념과 범주명의 적절성을 재판단하였다. 모호한 내용에 있어서는 연구대상자에게 재확인하며 객관성 확보를 위한 과정을 거쳤다.

연구 결과

1. 스포츠 참여 활동 특성

1) 활동의 종류 및 참여 시간

연구대상자가 참여하는 스포츠 활동의 종류는 요가(yoga), 플라잉 요가(flying yoga), 필라테스(pilates), 웨이트 트레이닝(weight training), 홈트레이닝(home training), 러닝(running), 조깅(jogging), 클라이밍(climbing, 실내 암벽 등반), 크로스핏(crossfit), 실내 자전거, 스쿼치 프로그램을 이용한 복싱(boxing) 등 매우 다양했다. 흥미로운 것은 절반 이상의 연구대상자가 2개 이상의 스포츠 종목에 참여하고 있는 것이었다.

스포츠 활동에 참여하는 횟수로는 적게는 일주일에 2회부터 많게는 최대 일주일에 6회까지 참여한다고 한 연구대상자도 있었다. 1회 참여시 소요되는 시간은 30-40분부터 2시간 30분까지 다양했다. 평균적으로, 연구대상자가 스포츠 활동 참여에 투자하는 시간은 일주일에 3회, 1회당 1시간 전후인 것으로 나타났다.

- 플라잉 요가랑 발레. 플라잉 요가는 주 2회, 발레는 주 1회. 플라잉 요가는 한 번에 50분을 하고 발레는 1시간 20분하고 있어요. (사례 1)
- 일대일 필라테스랑 웨이트 트레이닝 하고 있어요. 유산소도 같이 하고.

Table 2. In-Depth Interview Questions

스포츠 활동 참여 현황
1) 어떤 스포츠 활동에 참여하고 계십니까? 1-1) 일주일에 몇 번 참여하고 계십니까? 1-2) 참여하는 이유가 무엇입니까? 2) 스포츠 활동 참여를 통해 얻는 것은 무엇이 있습니까? 3) 스포츠 활동 참여 전후로 달라진 것이 있습니까?
신체 노출 스포츠웨어 소비
1) 어떤 신체 노출 스포츠웨어를 소비하십니까? 그 이유는 무엇입니까? 2) 신체 노출 스포츠웨어 구입시 가장 중요하게 고려하는 부분은 무엇입니까? 그 이유는 무엇입니까? 3) 신체 노출 스포츠웨어가 본인의 스포츠 활동에 어떤 영향을 미친다고 생각하십니까?
신체존중감
체기능존중감 1) 본인의 몸이 건강한 편이라고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 2) 본인의 몸에 아픈 곳이 많다고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 3) 본인이 쉽게 질병에 걸리는 타입이라고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 4) 본인의 몸을 자유롭게 쓸 수 있다고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 5) 다른 사람들에게서 건강하다는 말을 듣는 편이십니까?
외모존중감 1) 본인의 외모에 대해서 만족하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 2) 본인의 얼굴이 매력적이라고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 3) 사진에서 보이는 본인의 모습에 만족하십니까? 그 이유는 무엇입니까? 4) 본인의 외모가 사회생활을 하는데 도움을 준다고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 5) 본인의 외모가 이성을 사귀는데 도움을 준다고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 6) 남들에게서 외모 칭찬을 듣는 편이십니까?
체중존중감 1) 본인 스스로 날씬하다고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 2) 본인 몸매에 만족하십니까? 그 이유는 무엇입니까? 3) 본인 몸무게에 만족하십니까? 그 이유는 무엇입니까? 4) 본인의 키에 지금의 몸무게가 적당하다고 생각하십니까? 그렇게 생각하시는 이유는 무엇입니까? 5) 본인의 몸무게 변화에 민감하게 반응하는 편이십니까? 그 이유는 무엇입니까? 6) 본인에게 몸무게가 의미하는 바가 큼니까? 그 이유는 무엇입니까? 7) 본인 몸무게를 생각하면 어떤 생각이 드십니까? 그 이유는 무엇입니까?
외모관리행동
1) 어떤 패션 관리를 하십니까? 1-1) 주로 어떤 패션 아이템을 가장 많이 구매하십니까? 그 이유는 무엇입니까? 1-2) 선호하는 패션 스타일이 있으십니까? 그 이유는 무엇입니까? 2) (운동을 제외한) 어떤 체중 관리를 하십니까? 3) 어떤 메이크업/네일/피부/헤어스타일 관리를 하십니까? 4) 위와 같은 외모 관리들을 통해 남들에게 보여주고 싶은 모습은 무엇입니까? 그 이유는 무엇입니까?

필라테스는 일주일에 두 번 각 55분씩, 웨이트 트레이닝은 일주일에 3,4 번 각 70분정도씩 해요. 유산소는 매번 다른데 보통 필라테스랑 웨이트 트레이닝을 끝내고 가볍게 30분씩 하거나 아니면 필라테스 하기 전 날 50분씩 해요. (사례 2)

- 요새는 복싱을 제일 많이 한 것 같아요. 링피트나 스쿼치로 운동을 할 수 있는 게 있어서, 한 번 하면 1시간 정도 하는 것 같고, 일주일에 못해도 두 번은 해요. (사례 5)

- 스피닝 같은 실내 자전거 타요 주 5회. (사례 8)

2) 스포츠 활동 참여 동기

연구대상자가 스포츠 활동에 규칙적으로 참여하고 있는 이유로 주로 언급한 것은 건강관리 차원이었다. 체력 증진과 근육 성장 등의 목적과 체형 및 자세를 바르게 하기 위해 스포츠 활동에 규칙적으로 참여하고 있다고 대답하였다. 이는 연구대상자가 젊

은 층의 스포츠 활동 참여 증가의 사회적 분위기를 이끌고 있는 최소 20대 중후반, 최대 30대 중반의 연령대에 속해 있고, 사회생활을 하고 있기 때문에 건강관리에 신경을 쓰는 것으로 해석할 수 있다. 눈여겨볼 만한 것은, 이들이 처음 스포츠 활동에 참여하게 된 주된 계기는 건강관리였지만, 점차 변화되는 몸을 보며 자극을 받아 건강관리뿐만 아니라 외적인 아름다움을 추구하기 위해 스포츠 활동에 더욱 열심히 참여하고 있다는 점이었다.

- 건강 및 체력관리죠. 건강한 삶을 위해 운동 효율성이 좋은 지금 시기부터 운동하는 습관을 들여서 평생 건강을 확보하고자 하는 마음이었어요. (사례 12)
- 다년생 난소증후군이라고 생리가 불순하게 오는 병이 있는 걸 알게 돼서 그때부터 운동을 꾸준히 해야겠다 싶어서 PT를 받고 시작을 했었어요. 몸이 점점 좋아지니까 지금은 미용 목적이 더 있는 것 같아요. (사례 18)
- 몸에 근육이 붙는 느낌이 좋고 개인적인 만족감이 좋고, 그리고 단계별로 성장하는 게 보이니까 그 성취감 때문에도 하는 것 같아요. (사례 7)
- 인바디 재면 근육량만큼 체지방량이 나오는 그 비율이 왔다 갔다 하는 걸 보면서 동기부여를 얻는 것도 큰 것 같아. 육안으로 보이는 것도 달라지니까. (사례 5)

3) 스포츠 활동 참여 효과

연구대상자가 뽑은 스포츠 활동 참여 효과로는 달라진 몸과 함께 사고의 변화였다. 신체적인 변화로는 체지방이 빠지고, 체중이 줄어들고, 또 자세나 체형이 달라지게 되었다고 대답하였다. 이러한 신체적인 변화와 더불어 활기와 성취감을 얻게 되며 자존감이 올라가고, 긍정적인 사고를 하게 되며 건강한 방법으로 스트레스를 풀게 되었다고 하였다. 또한, 운동을 하며 오롯이 본인에게만 집중하는 시간을 가지는 것으로 일상의 활력을 얻고 땀 흘리며 운동을 수행하는 과정을 통해 무언가를 해냈다는 성취감을 느끼는 것으로 나타났다.

- 스스로도 건강해졌음이 느껴지고, 외관적으로는 몸매가 많이 변했죠. 라인이 많이 생겼고 엉덩이도 예뻐지고 팔 근육도 생겨서 힘주면 울룩불룩 튀어 나와요. 이런 신체적인 변화뿐만 아니라 운동을 하면서 자꾸 스스로의 한계를 깨보려고 하고 또 이게 실제로 깨지는 걸 경험하니까 자신감도 많이 생기고 자존감도 올라가요. (사례 2)
- 체력 때문에 운동을 하기 시작했는데 운동을 하고 나서 체력도 좋아지고 몸매도 예뻐졌어요. (사례 11)
- 체중 감량이 제일 큰 목적은 아니었지만, 결과적으로 보면 체중 감량도 6kg 정도 났고, 또 건강하게 챙겨먹게 됐어요. (사례 13)

- 일단 굵은 등에 거북목이 심했는데 자세가 많이 고쳐졌어요. (사례 10)
- 주 2회에 나에게 온전한 시간과 돈을 투자한다는 것에 대해서도 만족감을 느꼈어요. (사례 19)
- 자존감이 높아지고 우울감이 많이 줄고 잡념이 방출된다고 해야 하나. 적어도 재밌는 게 하나 생기니까 내일 운동을 가기 위해 오늘은 일찍 자야지 혹은 뭔가를 더 챙겨 먹어야지 이런 게 생긴 것 같아요. (사례 7)
- 내면적으로는 나만의 스트레스 해소 방법을 알게 된 느낌? 약간 하나의 사 이클이 된 것 같아요. 내가 스트레스를 받았으면, 안되겠다 클라이밍 가야겠다. 이런 생각으로 친구랑 클라이밍을 가고, 그런 과정이 하나의 사이클이 된 것 같아요. (사례 13)

2. 신체 노출 스포츠웨어 소비 행동

1) 신체 노출 스포츠웨어 구입시 고려하는 요인

신체 노출 스포츠웨어를 구입 할 때 가장 중요하게 고려하는 요인으로는 심미적 요인, 기능성 요인, 그리고 경제적 요인이 복합적으로 도출되었다.

(1) 심미적 요인

연구대상자는 너무 짧지 않는 크롭 형태의 티셔츠와 몸에 적당히 밀착하는 티셔츠를 주로 소비하는 것으로 나타났다. 하의는 다양하게 상의와 매칭할 수 있는 검정색 기본 레깅스와 와이존(Y존)과 힙딕(hip dip)이 부각되지 않으면서 힙업(hip up)이 되어 보이도록 보정효과를 갖춘 레깅스를 선호하는 것으로 나타났다. 일반 평상복을 고르는 것과 마찬가지로 여러 운동복들과 매칭이 가능하며 신체의 단점은 보완시킬 수 있는 미적 요소를 중요하게 고려하는 모습이었다.

- 아래 레깅스는 와이존이나 힙딕이 가려지는 거. 내 몸이 예뻐 보이는 게 중요해. (사례 16)
- 또 이제 레깅스나 이렇게 신체 노출쪽이니까 아무래도 보정력. 뱃살이나 팔을 이렇게 좀 잡아준다든지 그걸 좀 봐요. (사례 1)
- 밑에 레깅스 입고 위에 상의는 딱 붙는 옷보다는 최대한 살이 보여지는 옷을 좋아해요. (사례 4)
- 디자인은 아무래도 레깅스가 엄청 다양하잖아요, 근데 그 중에서 엉덩이가 v자로 되어 있어서 힙업이 되어 보이거나 그런 거를 사요. (사례 18)

(2) 기능적 요인

스포츠웨어의 특성상 연구대상자는 땀이 잘 배출되고 마르는 통기성을 중요하게 고려하는 모습을 볼 수 있었다. 원하는 동작을

수행하는 것에 불편함이 없도록 신축성 또한 중요하게 고려되는 요인 중 하나였다.

- 하루 중에 한 8시간을 입어도 불편함이 없겠다 싶은 그런 기능적 편리함을 좀 많이 보는 것 같아요. (사례 4)
- 통기성이요. 레깅스 중에 땀이 갠하는 것 같은 그런 재질이 있거든요. 그런 건 땀이 안 빠지고 흐른다는 느낌이 들어서... (사례 5)
- 일단은 기능성면에서도 가장, 땀 흡수나 좀 통풍 같은 것들이 잘 되는 것도 중요하고, (사례 14)
- 일단 기본적으로 운동 할 때 입는 옷이기 때문에 잘 늘어나야 해요. 잘 늘어나지 않으면 운동에 너무 방해가 되고 계속 신경 쓰여서 불편하더라고요... (사례 10)
- 일단 늘어나야지. 같은 운동복인데도 재질에 따라 조금씩 신축성이 다르잖아. 그래서 너무 쥘지 않으면서 잘 늘어나는 게 중요해. (사례 16)

(3) 경제적 요인

스포츠 분야에 전문적으로 종사하고 있지 않은 일반 연구대상자의 경우 스포츠웨어의 미적 요인, 기능성 요인과 함께 가격 또한 중요한 고려 대상인 것으로 나타났다. 이들에게 스포츠웨어는 말 그대로 운동 할 때 입는 옷으로서 땀에 많이 노출이 되고 자주 세탁을 해야 하기 때문에 쉽게 입고 관리 할 수 있는 경제적인 제품을 찾는 모습을 보였다.

- 왜냐하면 내가 옷을 관리 못하는 부분도 있고 특히나 운동복은 땀도 많이 나고 굳이 고퀴일 걸 살 필요가 있나 이런 생각이 들어. 빨래 막 돌리기 편하고, 그래서 적당한 가격을 사고... (사례 3)
- 나는 이제 안다르 브랜드를 착용하는데, 보통 시즌별로 세일을 할 때.. 가격이죠 아무래도, 가격이 확 떨어질 때 사고. (사례 1)
- 가격도 합리적이어야 하고, 제가 전문 무용수가 아니기 때문에. (사례 9)
- 그냥 예뻐면서 너무 비싸지 않은 거요. 운동복은 비싼 게 많은데 너무 비싼 건 사고 싶지 않아서 가격도 중요해요. (사례 12)
- 합리적인 가격도 중요해요. 어차피 땀 흘리면서 입는 옷이니까 쉽게 관리할 수 있는 그런... (사례 11)

2) 신체 노출 스포츠웨어가 운동 할 때 미치는 영향

연구대상자는 규칙적인 스포츠 활동 참여를 통해 건강관리와 외적인 아름다움을 함께 추구하기 때문에 이들에게 운동을 할 때 착용하는 신체 노출 스포츠웨어가 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 면접 결과, 신체 노출 스포츠웨어는 연구대상자의 스포츠 활동에 효율성 증가와 동기부여의 역할을 하는 것을 알 수 있었다.

(1) 운동의 효율성 증가

연구대상자는 신체에 밀착하거나 신체가 직접적으로 드러나는 스포츠웨어를 입고 스포츠 활동에 참여 할 경우, 몸이나 근육의 움직임이 실시간으로 확인이 가능해 올바른 자세로 운동에 임할 수 있도록 도움을 준다고 하였다. 타깃 머슬(target muscle)이 제대로 자극이 되었는지 육안으로 바로 확인이 가능해 운동의 효율성을 높이는 것으로 받아들이고 있었다.

- 운동 했을 때 자극점이 눈에 들어오는 게 좋고 또 부족한 부분도 보이니까. 운동을 했을 때 내 자세가 잘 유지되고 있는지 그런 것도 확인 할 수 있어서 좋아요. (사례 6)
- 운동을 할 때 거울을 보고 제 모습을 더 잘 보이게 해주는 것 같아요. 그 근육의 움직임을 잘 볼 수 있게 해주는 것 같고. (사례 17)
- 가장 크게는 제 몸의 모습을 가장 쉽게 볼 수 있고, 근육이라든지 운동을 하고 나서도 변화를 보기 좋고, 운동을 하면서도 제 몸의 어떤 부분에 힘이 들어가는지 그런 거를 확인을 할 수가 있어서 체크하는 용도로 가장 좋다고 생각을 해요. (사례 14)
- 일단 근육의 움직임이 잘 보여야 하는데, 내가 보거나 옆에서 누가 코칭을 해줘서 그 사람이 보든 근육의 움직임이랑 관절의 움직임이 잘 보여야 하는데 거기에 가장 잘 적합한 옷인 것 같아. 정확도를 위해서. (사례 15)
- 필라테스는 온몸을 다 다루는 운동이라 최대한 많이 보여지는 옷들을 입었을 때 좀 달라요. 내가 근육이 좀 어떻게 보여지는구나, 이런식으로. (사례 4)

(2) 동기부여

신체 노출 스포츠웨어는 스포츠 활동 참여자들에게 동기부여의 기능을 하고 있는 것으로 나타났다. 이는 크게 두 가지로 나뉘었는데, 신체 노출 스포츠웨어를 착용할 경우 스스로 긴장감을 가지게 되는 것과 신체 노출 스포츠웨어가 운동을 열심히 할 수 있도록 하는 촉진제 역할을 하는 것이었다. 긴장감을 가지게 된다는 의견의 경우, 신체가 노출되는 스포츠웨어를 아름답게 소화하기 위해 살이 찌는 것을 경계하게 되고 스포츠웨어를 착용하고 거울 앞에 섰을 때 눈에 들어오는 마음에 들지 않는 신체 부위를 관리하게 된다는 의견이었다. 운동을 할 수 있도록 해주는 촉진제 역할을 해준다는 의견으로는, 예쁜 운동복을 입었을 때 자신감과 자존감이 상승되어 더 열심히 즐겁게 운동에 임하게 된다는 것이었다.

- 이렇게 딱 볼거나 어깨가 보여지지 않는 그런 옷을 입다보면 약간 저도 모르게 살짝 내태해지는 느낌이 있어요. 좀 노출이 되는 옷을 입었을 때 동기부여를 줄 수 있는 것 같다는 생각이 들어요. (사례 4)

- 예쁜 운동복을 사고 나면 빨리 입고 운동하러 가고 싶기도 하고 그래요. 그런 옷을 입고 운동하다보면 또 신도 나고.. (사례 2)
- 운동복을 갖춰 입음으로써 운동에 더 진지하게 임하게 되는 것도 있고 대충하고 싶지 않아져요. (사례 10)
- 나 스스로도 동기부여가 돼 앞으로도 계속 이걸 유지하면서 살아야지 이런 식으로, 다른 사람이랑 차별화 되는 게 좋은 거야. 이렇게 마르지 않으면 못 입는 디자인들이니까. (사례 16)
- 거울이 다 있으니까 내 몸이 적나라하게 잘 보인단 말이야. 그럼 기간이 지날수록 라인이 정리되는 게 잘 보이고 남들이랑 내 몸을 비교를 하고 그런 게 있었어. 마음에 안 드는 부분이 보이면 그 부위를 더 열심히 운동하고. (사례 20)
- 운동 나갔을 때 새로 산 운동복이 있으면 입어보고 내가 봤을 때 예쁜 것 같으면 좋고 자신감도 생기고 운동도 더 재밌고. (사례 15)

3. 신체 노출 스포츠웨어 소비자의 신체존중감

스포츠 활동 참여에 있어서 신체는 매우 중요한 요소로서 이를 어떻게 지각하는지에 따라 정신적 건강과 삶의 질에 영향을 미친다(Jeong et al., 2016). 특히나 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 MZ세대 여성소비자의 경우 신체노출과 자신의 신체에 대해 갖는 생각과 가치관, 바로 신체존중감과 긴밀한 연관성이 있을 것으로 보고 연구대상자의 신체존중감을 Kim (2007)이 제시한 체기능존중감, 외모존중감, 체중존중감의 세 가지 하위 차원으로 나누어 파악하였다.

1) 체기능존중감

체기능존중감은 몸의 기능에 대한 존중감으로서, 연구대상자는 운동을 할 때 일상생활에서 자신의 몸을 자유롭게 쓸 수 있다고 생각하고 있었다. 규칙적인 스포츠 활동 참여를 통해 몸의 기능이 전보다 좋아지고 건강과 체력이 좋아져 쉽게 질병에 걸리지 않으며, 연구대상자의 건강한 삶의 방식을 알고 있는 가까운 지인들로부터 긍정적인 평가를 듣는 것으로 나타났다. 결과적으로, 연구대상자는 건강관리를 위해 규칙적인 스포츠 활동에 참여하며 그 동기가 제대로 충족되어 자신의 몸의 기능에 대한 높은 만족도와 자신감을 보이고 있었다.

- 기본 체력은 괜찮은 것 같아요. 운동해왔던 게 있어서, 근육도 있고, 뭔가 밤을 새거나 그렇게 무리를 해도 버티니까.. 제가 걷는 것 좋아하고 운동을 즐겨해서 보여지는 건 건강해 보이니까요. (사례 1)
- 건강한 편이라고 생각해. 이유는 그래도 운동을 시작하고 나서는 크게 아팠던 적이 없었고 하루를 보내는데 있어서 활기가 차는 것 같아. (사례 15)

- 비교적 그런 것 같아요. 비교적 체력도 좋은 편이고, 남들보다 늦게까지 잘 깨어있어요 피곤해하지 않고. (사례 13)
- 건강하다고 생각해. 안 아프고 다른 사람들보다 스포츠를 했을 때 뛰어나다는 소리를 들어. (사례 16)
- 건강한 편이라고 생각해요. 크게 아픈 곳이 없고 체력도 좋아요. 운동도 꾸준히 하고 있고. (사례 10)

2) 외모존중감

외모존중감에 관련된 질문을 통해 연구대상자가 얼굴과 몸을 모두 포함한 자신의 외모에 대해 어떻게 지각하는지 파악하였다. 그 결과, 연구대상자는 자신의 외모에 대한 만족감을 나타내고 있었다. 이들은 자신만의 개성과 매력을 가지고 있는 것을 이유로 자신의 외모를 매력적으로 인식하고 있었다. 또한, 운동을 통해 건강이 좋아지는 것과 함께 날씬해지고 예뻐지는 효과를 얻어 외모에 대한 만족감이 커진 것을 알 수 있었다. 이들은 이러한 자신의 외모가 타인에게 좋은 인상을 주어 사회생활과 이성관계를 비롯한 인간관계에서도 도움을 주는 부분이 있는 것으로 평가했다.

- 사람들이 생각하는 정석의 미인은 아니지만 전 제 외모를 좋아해요. 구석 구석 살펴보면 마음에 안 드는 곳도 분명 있지만 전체적으로는 만족하는 편이에요. 운동을 해서 살이 빠지고 예뻐지니까 더 그런 것 같아요. (사례 2)
- 그런 것 같아요. 특히 운동하고 나서 인상이 좋다는 얘기를 들었어서. 뭔가 하나하나 부위적으로 마음에 든다고 하기 보다는 자연스러운 모습에 저는 만족을 하거든요. (사례 14)
- 어렸을 때는 불만이 많았는데 요즘엔 전반적으로 만족하는 편인 것 같아요. 내가 작정하고 꾸렸을 때, 이 정도면 마음에 든다 싶어서, 발레를 해서 몸선이 더 예뻐진 것도 있고. (사례 9)
- 어렸을 땐 아니었는데 지금은 만족하고 있어요. 어렸을 땐 체구도 작고 너무 어려보이는 모습이 싫었는데 나이가 좀 들고 나니까 이게 장점이 될 수도 있더라고요. (사례 10)
- 인상이 도움을 주는 것 같아요. 선하게 생겼다는 말을 많이 듣는데 그런 부분들이 사람들이 좀 쉽게 다가올 수 있게 하는 것 같아서 사회생활에 도움이 된 것 같아요. (사례 17)
- 도움을 준다고 생각해요. 한국 여성으로서 외적인 거를 무시할 수 없고 어떻게 보면 이성관계에 있어서 제일 중요하다고 생각하니까요. 그래서 더 운동을 열심히 해요. (사례 11)

3) 체중존중감

연구대상자가 체중에 대한 만족감을 판단하는 주요 요소로 몸

무게와 육안으로 보이는 모습이 중요하게 작용하는 것으로 나타났다. 연구대상자가 자신의 몸무게 숫자 자체에 만족하거나, 건강한 몸에 만족을 하거나, 체중과 상관없이 육안으로 보이는 모습에 큰 차이가 없거나, 옷을 멋지게 소화할 수 있는 경우 체중에 만족감을 느끼고 긍정적인 태도를 보였다. 하지만 몸무게 숫자 자체에 불만족하거나 과거 날씬했던 자신의 몸무게와 비교를 할 경우엔 자신의 체중에 대한 부정적인 태도를 가지는 것으로 나타났다. 특히나 연구대상자가 체기능과 외모에 대한 평가를 할 때에는 달리 체중에 대한 평가를 할 때는 더욱 구체적이고 복합적인 기준을 적용하는 모습을 볼 수 있었다. 이는 연구대상자가 꾸준히 스포츠 활동에 참여하고 있기 때문에 몸의 변화를 면밀히 관찰하고, 활발한 신체 활동이 가장 직접적으로 영향을 주는 영역이 체중이기 때문인 것으로 해석된다.

- 네. 전에도 지금 몸무게랑 같은 적이 있었는데 지금 몸이 가장 탄탄한 것 같거든요. 운동도 열심히 하고 식단도 클린하게 먹었으니까 체지방도 없애고 근육을 늘려서 제일 몸이 탄탄한 것 같아서 그런 측면에선 만족해요. (사례 13)
- 사실 몸무게는 의미가 없는데 눈바디가 중요하고 옷핏이 중요해요. (사례 6)
- 그냥 '그래 입고 싶은 옷 입으면 됐지' 뭐 이정도? 옷을 뭘 입느냐에 따라서 몸이 달라 보이니까 완벽하지는 않지만 옷을 입는 걸로 보안을 할 수 있으니까. (사례 9)
- 몸무게보다는 근육량이나 보이는 체형이 좀 더 중요하다고 생각해요. (사례 12)
- 아니요 불만족이에요. 운동을 시작하면서 몸무게에 대한 집착이 줄기는 했는데 한창 말랐을 때보다 8키로가 늘어서 너무 싫은 거예요 몸무게 자체가. (사례 7)
- 저의 목표 중에 몸무게 앞자리가 5자를 다는 게 소원일 정도로 저에겐 몸무게가 중요해요. 제가 남들보다 근육이 많은 편이기 때문에 수분을 줄이고, 근손실이 나더라도 절대적인 몸무게가 빠졌으면 좋겠습니다. (사례 1)

4. 신체 노출 스포츠웨어 소비자의 외모관리행동

본 연구에 참여한 연구대상자 또한 자신의 전반적인 외모에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다. 연구대상자는 스포츠 활동에 참여하는 과정에서 노출이 있는 스포츠웨어를 소비하고 착용하며 가꾸어진 신체를 강조하는 모습을 보였다. 또한, 신체존중감이 높아지는 것에 따라 패션과 체중 관리에 특히 적극적으로 관심을 가지고, 메이크업/네일/피부/헤어스타일 등과 같은 관리에도 전체적인 패션의 조화를 위해 신경을 쓰는 것으로 나타났다. 연구대상자들은 적극적인 외모관리행동을 하며 전반적인 신체존중감을 더

욱 상승시키기 위해 노력하는 것으로 파악되었다.

1) 외모존중감의 상승을 위한 외모관리행동

연구대상자는 외모존중감의 상승을 위해 패션 관리에 관심을 가지고 패션과 메이크업/네일/피부/헤어스타일이 전체적인 조화를 이룰 수 있도록 외모관리를 하고 있었다. 연구대상자들은 옷, 신발, 가방, 액세서리 등을 포함한 패션 아이템들을 최소한 한 달에 한두 번 이상은 구매를 하고, 이 중에서도 옷에 특히 가장 많은 투자를 하는 것으로 나타났다. 또한 이들은 선호하는 자신만의 패션 스타일이 확고했는데, 이를 통해 자신의 신체의 단점은 보완하지만 운동을 통해 가꾸어져 자신감 있게 드러내고 싶은 부분은 강조하는 식이었다.

- 옷은 한 달에 두 세 번은 사는 것 같아요. 제가 옷에 관심이 많아서 옷 사는 거 좋아하고 또 굳이 사지 않아도 구경하고 보는 것도 좋아해요. 다른 사람들이 어떤 옷 입고 다니는지 관찰하는 것도 좋아하고 백화점이나 온라인으로 옷 디피되어 있는 거 보는 것도 좋아해요. (사례 2)
- 쇼핑 자주 하지. 자주 할 때는 하루에 하나씩은 택배가 올 정도로 자주 했어. 옷을 가장 자주 샀었어. 옷이 일단 제일 잘 보이는 거잖아. (사례 20)
- 좀 깔끔한 스타일을 좋아해요. 근데 제가 체구가 작고 동안인 편이라 기장이 긴 스커트나 오피스룩 같은 그런 옷은 별로 안 좋아해요. 개인적으로 잘 어울리지 않는다고 생각하기도 하고요. (사례 10)
- 저는 셔츠도 좋아해요. 목이 좀 보이는 디자인이 나서 그런 디자인을 사요. 가디건이나 니트도 심플하고 단조로운 걸 좋아해요. (사례 4)

연구대상자는 메이크업, 네일, 피부, 헤어스타일의 전체적인 조화를 토탈패션(total fashion)의 일종으로 보고 이를 중요하게 생각하는 모습을 보였다. 연구대상자는 운동으로 가꾸어진 외모와 신체를 더욱 극적으로 표현하기 위해 패션과 체중 관리에 신경을 쓰고, 이러한 외모 관리를 완성하기 위한 과정으로서 메이크업/네일/피부/헤어스타일 관리에 임하고 있었다.

- 나는 피부 화장은 안 하고 눈만 해. 아이리이너 새도우 마스크라 그리고 입술만 바르고, 운동 할 때도 화장을 해. (사례 3)
- 화장은 거의 외출 할 때는 맨날 하는 것 같아요. 출근 할 때나 친구들과 만날 때 항상 해요. (사례 18)
- 여름에는 발톱 손톱 관리는 최대한 하려고 해요. 하는 게 단정해 보이기도 하고, 너무 화려하게 하면 또 운동복이랑 안 어울리니까 깔끔하게 해요. (사례 4)

- 머리를 제일 많이 신경 쓰는 것 같아요. 미용실 진짜 자주 갔을 땐 한 달에 두 번도 가고 지금은 머리가 짧아서 한 달에 한 번은 가요. (사례 9)
- 겨울에는 건조한 편이라 저녁 샤워 후에 1일 1팩을 하고 이외에는 그냥 스킨, 로션, 수분크림, 선크림 정도로 하고 있어요. (사례 12)

2) 체중존중감의 상승을 위한 외모관리행동

체중존중감의 상승을 위해 연구대상자가 규칙적인 스포츠 활동 참여를 제외하고 실천하고 있는 외모관리행동에는 체중 관리가 있었다. 스포츠 활동 참여를 통해 건강한 삶에 관심을 갖게 되고 운동의 효과를 극대화시키기 위해 평상시에 음식을 조절해서 먹거나 단백질 보충을 위한 식품을 따로 챙겨 먹는 모습 등의 방법으로 운동과 함께 식단 관리를 병행하는 것을 알 수 있었다. 단 순히 날씬하고 예뻐 보이기 위해서 살을 빼고 무작정 굶는 것이 아니라 몸에 해로운 것은 자제하되 필요한 영양소를 챙기려고 하는, 스스로를 위한 건강한 아름다움을 추구하는 모습이였다. 이처럼 자신의 신체의 변화에 관심이 많고 꼼꼼하게 관리하고자 하는 연구대상자에게 체중 관리는 체중존중감과 연관성에 있어서 규칙적인 운동만큼이나 중요한 역할을 하고 있었다.

- 식단을 제일 많이 해요. 운동을 못하면 먹는 걸 줄이거나 평소에 웬만하면 고칼로리 음식을 먹지 않으려고 하는. 뷰티와 관련된 콜라겐 같은 거 챙겨 먹으려고 해요. (사례 7)
- 저녁에 약속이 없거나 그러면 닭가슴살 먹고 고구마를 좋아해서 웬만해서는 밥 보다는 고구마를 먹어. 그냥 최대한 건강하게 먹으려고 노력하는 것 같아. (사례 3)
- 저는 최대한 클린하게 먹으려고 해요. 탄수화물이나 기름진 음식들은 최대한 피하고 채소 많이 먹고 건강하게 먹으려고 해요. 이게 꼭 다이어트를 위해서보다는 이렇게 먹는 게 몸에 부담이 없고 속이 편해요. (사례 4)
- 저녁은 거의 샐러드나 요거트로 대체해서 먹는 편이에요. 저녁까지 일반식을 먹으면 운동하는 효과가 별로 없는 것 같아서.. (사례 10)
- 평상시에 최대한 적게 먹으려고 노력해요. (사례 11)
- 음식 조절을 하죠. 식단 조절을 할 때는 엄청 강하게 하죠. 샐러드를 먹거나 닭가슴살을 먹거나 아니면 다이어트 도시락을 먹거나 이런 식으로. (사례 6)

3) 신체존중감의 상승을 위한 외모관리행동과 이미지 추구

연구대상자는 전반적인 신체존중감의 상승을 위해 각자 외모관리행동을 통해 특정한 이미지를 추구하고 있었다. 외모관리행동을 실천하며 스스로에게 만족감을 느끼고 관리된 외모를 자신감 있게 뽐내는 과정에서 신체존중감의 상승에 영향을 주는 모습

이 관찰되었다. 남들에게 보여지기만을 위해 외모 관리를 하는 것은 아니지만, 자신이 추구하는 이미지를 바탕으로 자기 자신을 꾸미고 스포츠 활동 참여로 관리된 외모를 한층 더 부각시키고 싶어 하는 욕구가 존재하고 있었다. 연구대상자가 추구하고자 하는 이미지를 분석해본 결과, 크게 네 개의 이미지로 나타났다. 연구대상자가 외모관리행동을 통해 추구하는 이미지는 각자 다르게 나타났지만, 공통된 메시지는 '나'다운, 건강한 아름다움이었다.

(1) 정돈된 이미지 추구

외모 관리를 통해 타인에게 깔끔하고 단정한 모습을 보여주기 위해 지나치게 화려하거나 유행을 따르는 것은 지양하는 모습이였다.

- 깔끔한 이미지요. 다른 사람을 봤을 때 정돈 되고 관리가 된 것 같은 모습을 발견 할 때 매력적으로 보이고 호감을 준다고 생각을 해서 저도 누군가한테 그렇게 비춰질 수 있다는 생각이 들어서 최소한의 것들은 관리를 하고 깔끔함을 유지하자 그런 생각을 해요. (사례 7)
- 깔끔해 보이고 싶어 하는 것 같긴 해요. 남들한테서 스타일이 좋다는 얘기를 듣는 걸 좋아하고. (사례 14)
- 보여주고 싶은 건 깔끔한 이미지를 주고 싶고, 정돈되고 활동적인 이미지를 가진 사람이 되고 싶어요. (사례 17)
- 외적으로 좋은 인상을 주고 싶은 게 크겠죠. 정돈되고 깔끔한 모습. (사례 19)

(2) 자기관리 이미지 추구

자기 자신에게 시간과 돈을 투자하고 열심히 관리하며 사는 멋진 여성의 모습을 어필하고자 하는 것으로 나타났다.

- 집에서 아기 키우면서 망가진 그런 아줌마의 이미지가 아니라 나름대로 잘 관리하면서 자존감을 잘 지켜나가고 있는 스마트한 현대 여성 이미지를 추구하고 싶어. (사례 1)
- 자신감 있고 여유롭게 보이고 싶어. 자기 관리 열심히 하는 것처럼 보이고 싶고, 당당해보이고 싶어. 함부로 못하게끔 보이고 싶고. (사례 3)
- 일도 열심히 하고 스스로에게 신경 쓰고 관리 열심히 하는 사람처럼 보이고 싶어요. 너무 일에 찌들어 있는 그런 모습은 보여주고 싶지 않아요. (사례 10)
- 남들이 저를 생각했을 때 자기 관리 열심히 하고 깔끔하고 예쁘다고 평가해주길 바래요. (사례 11)
- 내가 다른 사람들보다 더 날씬하다. 내가 다른 사람보다 옷핏이 좋다 이런 이미지를 보여주고 싶어. 난 사람이 어느 정도 관리가 되어야 존중 받

을 수 있다고 생각을 해서, 다른 사람들이 날 생각했을 때 유니크한 사람이라고 생각을 했으면 좋겠어, 남들이랑 다른 사람. (사례 16)

- 자기관리 열심히 하는 애처럼 보이고 싶어. 솔직히 예뻐 보였으면 좋겠고, 나를 부러워했으면 좋겠고, 그래서 관리도 열심히 하는 거고 운동도 하고, 내 자존감을 채우기 위해서. (사례 20)

(3) 자연스러운 이미지 추구

억지스럽거나 과하게 자신을 꾸미고 관리하기보다는 최소한의 것만 더해 자연스러운 미를 추구하는 모습이었다.

- 엄청 가꾸고 외적인 것에 너무 많은 관심을 갖는 사람처럼 보이고 싶지는 않아요. 주변에서 다들 지금 절 생각하면 바로 떠올리는 이미지가 머리 묶고 진주 귀걸이 한 모습인데 그냥 그 구축된 자연스러운 이미지로 계속 보여지고 싶어요. (사례 4)
- 남들한테 보여지려고 자기 관리 하지 않아요. 그냥 운동하기 전의 모습으로 돌아가기 싫은 거고 계속 건강하게 지금 모습을 유지하면서 살기 위해서 해요. (사례 8)
- 너무 맨날 풀세팅으로 화장하고 사랄라하게 꾸며서 저를 내보이고 싶은 마음은 사실 없어요. 그냥 자연스러운 모습을 더 보이고 특별한 날에는 좀 더 생기가 돌고 단정하고 깔끔하게 보이려고 노력을 하는 것 같아요. (사례 13)
- 제가 갖고 있는 본연의 모습에서 가장 아름다운 거를 이끌어 내는 게 중요하다고 생각해요. 원가 억지로, 속눈썹을 붙인다든가 하는 것처럼 부자연스럽게 예뻐지는 것보단 본인의 모습에서 자연스러운 아름다운 모습을 이끌어 내는 게 그게 제가 외모를 가꾸는 이유인 것 같아요. (사례 18)

(4) 신뢰감 있는 이미지 추구

자신이 속해 있는 직장이나 학교에서 신뢰감 있고 전문성 있는 모습을 어필하기 위해 지나치게 화려하거나 눈에 띄는 스타일링은 피하고 적당한 꾸밈과 차분한 모습을 보여주고자 하였다.

- 제가 일을 하고 있다 보니까 좀 전문적으로 보이고 싶고, 믿음직한 인상을 주고 싶어서 제가 남들을 의식하고 꾸밀 때는 그런 쪽으로 꾸며요. (사례 5)
- 회사나 학교에서 만나는 분들한테 신뢰감 있는 이미지를 주고 싶어요. 손톱 하고, 미용실 주기적으로 가고, 옷 사 입고 이런 것들이 어떻게 보면서도 남들에게 나를 보여주기 위한 모습인데 요즘 제가 가장 많이 만나는 사람들은 회사랑 학교 사람들이니까. 신뢰감 있고 믿을 수 있는 사람으로 보여지고 싶어요. (사례 2)
- 남자 트레이너한테 배우기엔 너무 센 것 같아서 싫고 여자들한테 배우기

- 엔 너무 약한 것 같을 때 저를 많이 찾아오죠. 남녀의 장점을 둘 다 가진 사람. 프로페셔널하게. (사례 6)
- 신뢰감 있는 사람으로 보는 게 확실히 있는 것 같아요. 제 성격인 것 같기도 하고 좀 흐트러져있거나 오점이 있는 걸 남한테 보이는 걸 민망한 스타일이어서. 그리고 제 전공 특성상 전문성 있는 이미지 브랜딩이 필요하다 보니까 더 그런 것도 있는 것 같아요. (사례 9)
- 막 엄청 예쁜 모습을 보여주고 싶다가보다는 학생과 학부모에게 신뢰감을 줄 수 있을 정도의 관리가 되어 있는 느낌을 전달하고 싶어요. (사례 12)
- 신뢰감 있는 게 일하는데 있어서 도움이 되지 않을까 싶어. 나는 처음 만나는 사람이고 상담을 해주는 입장인니까 사람들이 나를 보고 이곳을 판단을 하는구나 이런 생각이 들더라고. (사례 15)

이러한 연구 결과를 종합해보면, 신체노출 스포츠웨어 소비자가 드러내는 외모관리행동은 자기이미지를 만들고, 결과적으로 자신의 외모존중감과 체중존중감을 긍정적으로 평가하고 있었다. 연구대상자는 건강관리를 위해 스포츠 활동에 참여하게 되었지만 이를 통해 건강의 증진과 함께 외모가 아름답게 변화하는 것을 경험하게 되고, 가꾸어진 외모를 자신감 있게 드러내기 위해 적극적으로 외모관리행동을 하는 것으로 나타났다. 이러한 외모관리행동을 통해 신체존중감은 더욱 향상이 되고, 또 이것은 스포츠 활동에 더욱 적극적으로 참여하게 되는 계기가 되는 일종의 선순환의 구조를 띄고 있는 것으로 결론을 내릴 수 있겠다.

결론 및 제언

1. 연구 요약 및 시사점

본 연구는 향후 전반적인 소비 시장의 주축으로 자리 잡을 MZ세대 여성 소비자들 중 규칙적인 생활 체육 활동에 참여하는 이들에게 주목하여 이들의 스포츠 활동 참여 현황과 신체 노출 스포츠웨어 소비행동, 신체존중감과 외모관리행동에 대해 연구한 탐색적 연구이다.

20명의 MZ세대 여성 소비자들을 대상으로 실시한 심층 면접을 통해 얻은 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, MZ세대 여성 소비자들은 일주일에 평균적으로 3회, 1회 1시간 전후로 필라테스, 웨이트 트레이닝, 요가 등 매우 다양한 스포츠 활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다. 특히 절반 이상의 연구대상자가 두 개 이상의 스포츠 활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다. 스포츠 활동 참여의 효과로는 육체적/정신적인 건강과

근육 성장 등이 있었으며 땀을 흘리며 무언가를 해냈다는 성취감과 활력을 얻으며 사고방식의 변화 등을 겪은 것으로 파악되었다. 이러한 스포츠 활동 참여의 주된 동기로는 건강관리가 있었으며 아름답게 가꾸어지는 몸을 보며 더욱 운동에 열심히 참여하게 되는 것으로 나타났다.

둘째, MZ세대 여성 소비자들의 신체 노출 스포츠웨어 소비 행동에 대해 알아본 결과, 신체 노출 스포츠웨어 구입 시 고려하는 요인으로는 크게 심미적 요인, 기능적 요인, 경제적 요인이 있었다. 이러한 신체 노출 스포츠웨어는 신체의 일부가 직접적으로 보이거나 몸의 실루엣이 드러나기 때문에 운동을 할 때 올바르게 하고 있는지 실시간으로 확인이 가능하도록 하는 역할을 하며, 나태해지지 않도록 자극을 주어 더욱 열심히 운동할 수 있도록 해주는 동기부여 역할을 하는 것으로 나타났다.

셋째, 규칙적인 스포츠 활동에 참여하며 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 MZ세대 여성 소비자들은 자신의 신체존중감을 전반적으로 긍정적으로 평가하는 것으로 나타났다. 연구대상자는 꾸준한 운동을 통해 건강과 체력이 증진되어 체기능존중감을 높게 지각하고 있었다.

넷째, 연구대상자의 외모관리행동에 대해 알아본 결과, 이들은 꾸준한 스포츠 활동 참여를 통해 자신의 신체를 단련하고, 이렇게 단련된 전반적인 신체와 외모를 더욱 부각시키기 위해 외모관리행동에도 적극적으로 임하고 있는 것으로 나타났다. 패션 관리, 체중 관리, 메이크업/네일/피부/헤어스타일 관리 등 다양한 외모관리행동들 중에서도 패션과 체중 관리에 특히나 깊은 관심을 보이고 있었다.

이상의 연구 결과를 정리해보면, 규칙적으로 스포츠 활동에 참여하며 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 MZ세대 여성 소비자들은 신체존중감을 긍정적으로 지각하고 있었다. 이들은 건강관리를 위해 운동을 시작했지만 신체 활동에 열심히 참여할수록 나타나는 신체와 외모의 변화에 만족하게 되고, 이를 드러내고 뽐내기 위해 신체 단련과 더불어 각자의 방법으로 외모관리행동에도 적극적으로 임하는 것으로 파악되었다. 이러한 과정은 이들의 신체존중감을 한층 더 긍정적으로 평가하도록 하고, 스포츠 활동에 더욱 몰두할 수 있도록 하는 동기부여 역할을 하는 것으로 보인다.

이와 같은 본 연구의 결과를 종합하면 다음과 같은 시사점과 제언점을 가진다.

첫째, 규칙적으로 스포츠 활동에 참여하며 신체 노출 스포츠웨어를 소비하는 MZ세대 여성 소비자들은 전반적으로 긍정적으로 신체존중감을 평가하는 것으로 나타났다. 즉, 규칙적인 스포츠 활

동 참여와 개인의 신체에 대한 만족은 높은 연관성을 가짐을 뜻한다. 따라서, 신체 노출 스포츠웨어를 착용하고 스포츠 활동에 참여하는 것은 단순한 육체적인 활동뿐만이 아닌 개인의 자존감과 자신감과도 연관성이 있음을 어필하는 마케팅 계획이 필요한 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에 참여한 MZ세대 여성 소비자들은 패션 관리와 체중 관리, 메이크업/네일/피부/헤어스타일 관리를 적극적으로 행하는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 규칙적인 스포츠 활동 참여로 단련된 신체와 외모 향상의 효과를 얻게 된 소비자들을 이를 더욱 돋보이게 하기 위해 외모 관리에도 큰 관심을 가진다는 것을 뜻한다. 따라서, 스포츠웨어 브랜드에서는 소비자들의 폭넓은 외모관리에 대한 욕구와 관련이 있는 식생활이나 이너뷰티(inner beauty)의 영역에도 사업적인 관심을 가지는 것이 필요하다고 보여진다.

2. 연구의 제한점 및 후속 연구 제언

본 연구는 위에서 제시한 학문적 의의와 실무적 의의를 가지고 있지만 MZ세대 여성소비자만을 대상으로 하였다라는 점에서 한계를 가진다. MZ세대 남성의 스포츠 활동 참여 또한 계속해서 증가하고 있으며 이들 역시 패션과 외모 관리 관련 시장에서 중요한 소비자로 여겨진다. 따라서, 후속 연구에서는 스포츠 활동에 참여하는 MZ세대 남성을 대상으로 한 연구를 진행하는 것이 필요하다.

또한, 본 연구는 수도권에 거주하는 소비자들만 한정지어 연구한 것으로서 추후에는 수도권 이외의 다양한 지역의 소비자들도 대상으로 연구하는 것이 필요할 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 신체 노출 스포츠웨어를 착용하는 MZ세대 여성 소비자들의 신체존중감이 선행연구에서 제시한 신체존중감의 세 가지 하위차원(체기능존중감, 외모존중감, 체중존중감)으로 구성될 수 있음을 확인하였다. 더불어, 이러한 각 하위차원에 대한 소비자들의 생각을 깊이 있게 살펴보았다. 후속 연구에서는 본 연구의 결과를 확장하여 세 가지 하위차원 간의 관련성, 즉 서로에게 미치는 영향에 대해 연구를 진행하는 것이 의미 있을 것이라 생각된다.

Declaration of Conflicting Interests

The author declares no conflict of interests with respect to the authorship or publication of this article.

References

- An, H. K. (2019a). The effect of body esteem and body distortion on attitudes to cosmetic surgery. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 25(5), 1009-1019.
- An, H. K. (2019b). The study on the effects of body esteem and body distortion on appearance management behavior. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 25(3), 515-525.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance :Aesthetics, attributes, and images. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 251-252). The Guilford Press. pp.
- Cho, Y. J., & Park, I. R. (2018). The effects of body esteem of university students participating in theory class cultural physical education on social physique anxiety and psychological well-being. *Korean Journal of Physical Education*. 57(5), 173-184. <https://doi.org/10.23949/kjpe.2018.09.57.5.12>
- Digital News Edit Team. (2019, February 13). More women and older people are exercising... Participation rate of women in physical activity, overtaking men's. *MBC News*. Retrieved May 10, 2022, from https://imnews.imbc.com/news/2019/sports/article/5161832_29140.html
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The body esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12
- Harre, R. (1991). *Physical being*. Basil Blackwell.
- Horn, T. S. (1992). *Advance in sport psychology*. Human Kinetics Publishers.
- Jeon, D. (2020). Effects of MZ generation's conspicuous consumption on clothing evaluative criteria between self-use and gift giving. *Society for Culture of HAN-BOK*, 23(4), 107-119. <https://doi.org/10.16885/jktc.2020.12.23.4.107>
- Jeong, Y. H., Lee, J. H., & Nam, J. H. (2016). The relationship among objectified body consciousness, participation motivation and body esteem of female university students participating in leisure sports. *The Korea Journal of Sport*, 14(4), 489-508.
- Jo, M. J., & Kim, S. N. (2019). Beauty management behavior in accordance with sociocultural attitude towards body image and appearance of participants in sports for All. *Journal of the Korean Society Design Culture*, 25(3), 427-444. <https://doi.org/10.18208/ksdc.2019.25.3.427>
- Kang, E. M. (2020). A study on consumer perception on athleisure look using big data. *Journal of the Korean Society of Design Culture*, 26(4), 1-18. <https://doi.org/10.18208/ksdc.2020.26.4.1>
- Kang, H. S., & Seo, J. S. (2021). The Body image and motivation of yoga participants. *The Korea Journal of Sport*, 19(4), 161-170. <https://doi.org/10.46669/kss.2021.19.4.015>
- Kim, D. Y. (2022). *The effects of lifestyles on golf-wear brand selection criteria and purchasing behavior in MZ generation* (Unpublished master's thesis). Konkuk University, Seoul, Korea.
- Kim, H. J. (2009). *A study on self-efficacy, sex role identity, and appearance of male and female college students* (Unpublished doctoral dissertation). Sungshin Women's University, Seoul, Korea.
- Kim, J. H., & Chung, M. S. (2016). The effects of social appearance anxiety, negative body image and appearance importance on appearance management behavior and cosmetic surgery intention. *Fashion & Textile Research Journal*, 18(5), 625-636. <https://dx.doi.org/10.5805/SFTI.2016.18.5.625>
- Kim, S. H. (2007). A study on the eroticism expressed on the female's contemporary sportswear. *Journal of the Korean Society of Fashion & Beauty*, 5(1), 8-13.
- Kim, S. N., Jung, H. J., & Oh, K. H. (2017). The effects of lifestyles on pursuing benefits and purchase intention of athleisure wear. *Fashion & Textile Research Journal*, 19(6), 723-735. <https://doi.org/10.5805/SFTI.2017.19.6.723>
- Kim, W. M., Kang, S., & Lee, H. K. (2015). The effects of body esteem on purchase intention toward online fashion products: The moderating role of self monitoring. *Journal of the Korea Industrial Information Systems Research*, 20(2), 85-96. <https://doi.org/10.9723/jksiis.2015.20.2.085>
- Kong, Y. H. (2012). *The effects of hairstyle on self-esteem and body satisfaction among middle-aged women* (Unpublished master's thesis). Joongbu University, Geumsan, Korea.
- Kwon, S. H., & Lee, J. H. (2021). A study on the influence of female university students' body image on appearance management behavior. *The Korean Human Image Design*, 3(1), 43-54. <https://doi.org/10.23082/hid.2021.3.1.004>
- Lee, K. G., & Sul, J. B. (2016). Effects of participation motivation and degree of participation in sport leisure - Focus on physical self-efficacy and life Satisfaction -. *Journal of Institute for Social Science*, 27(4), 3-24. <https://doi.org/10.16881/jss.2016.10.27.4.3>
- Lee, K. S. (2007). A research of appearance-management behavior in adult women and degree of appearance concern. *Journal of Beauty Art Management*, 1(2), 109-117
- Lee, K. W., & Yoo, Y. K. (2017). Relationship between psychological welfare and life stress of women participating in regular life sports program. *The Korean Society of Sports Science*, 26(5), 169-182. <https://doi.org/10.35159/kjss.2017.10.26.5.169>
- Lee, J. H., & Min, H. J. (2021). The effect of physical self-efficacy of women participating in group exercise on exercise persistence and life satisfaction. *Journal of Coaching Development*, 23(1), 55-63.

- <https://doi.org/10.47684/jcd.2021.03.23.1.55>
- Lee, S. A. (2009). *The influence of objectified body consciousness based on the presence of sport participation on the psychological emotion and self-value* (Unpublished doctoral dissertation). Kyunghee University, Seoul, Korea.
- Lee, S. K., & Koh, A. R. (2006). A qualitative approach of appearance-enhancement seeking behavior. *Journal of Korean Society of Clothing and Textiles*, 30(1), 59-70.
- Lee, S. Y. (2020). *A qualitative study on lifestyle and body image expression of athleisure look consumers: Focusing on working female in their 20s and 30s* (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, Korea.
- Ministry of Culture, Sports, and Tourism. (2022). Retrieved Oct 22, 2023, from https://www.mcst.go.kr/kor/s_policy/dept/deptView.jsp?pSeq=1691&tpDataCD=0417000000&tpType=
- Park, E. J., & Chung, M. S. (2010). The effects of narcissistic personality and self-esteem on the appearance management behaviors of female college students. *The Research Journal of the Costume Culture*, 18(4), 717-730. <https://doi.org/10.29049/RJCC.2010.18.4.717>
- Park, W. C. (2020). Body image dissatisfaction and self-esteem among Korean pre- and early adolescent girls and boys: A five-year longitudinal panel study. *Human Ecology Research*, 58(2), 163-176. <https://doi.org/10.6115/fer.2020.012>
- Park, Y. H., Kim, Y. E., Min, S. B., & Kim, J. (2020). The effect of objectified body consciousness & body esteem on self-compassion & self-efficacy for female yoga participants. *Journal of Sports and Leisure Studies*, 81, 253-266. <https://doi.org/10.51979/KSSLS.2020.07.81.253>
- Park, Y. J. (2013). Body image through adolescent physical activity effect on lifelong sports participation. *Korea Society for Wellness*, 8(1), 93-104.
- Robinson, T. R. (2003). *Clothing behavior, body cathexis, and appearance management of women enrolled in a commercial weight loss program* (Unpublished Doctoral dissertation). Virginia Technology, Virginia, The United States of America.
- Ryan, M.S. (1966). *Clothing: A study in human behavior*. Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Seol, H. J. (2010). *A study on appearance satisfaction and beauty behavior according to the sociocultural elements of the growing generation concerning appearance* (Unpublished doctoral dissertation). Sungshin Women's University, Seoul, Korea.
- Shin, H. K. (2020). A study on design of easy casual wear utilizing the convergence characteristics of 3D virtual technology for the MZ generation. *The Korean Society of Science & Art*, 38(5), 287-296. <https://doi.org/10.17548/ksaf.2020.12.30.287>
- Son, J. Y. (2019). A study on relationship between physical self-concept, leisure satisfaction, and quality of life for female elderly participating in life sports. *Journal of Korean Association of Physical Education Association for Girls and Women*, 33(2), 71-90. <https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2019.6.33.2.71>